

妊娠期高血压： 准妈妈的健康警示灯

◎崇州市妇幼保健院 黄 阳

妊娠期高血压疾病是孕妇常见的并发症之一，它可能对母体和胎儿的健康构成严重威胁。因此，掌握该疾病的相关知识、采取科学预防措施，对于保障母婴健康、远离疾病危害至关重要。

常见病因

1. 子宫胎盘缺血。多胎妊娠、羊水过多、初产妇、子宫膨大过度以及腹壁紧张等情况，均会导致宫腔压力增大，进而使子宫胎盘血流量减少或减慢，引发缺血缺氧。这种缺血缺氧状态会促使血管痉挛，最终导致血压升高。

2. 血管内皮细胞受损。炎症介质对血管内皮细胞的损伤是导致血管功能异常的重要原因，受损的血管内皮细胞会促使血管扩张生物因子的合成减少，同时增加血管收缩生物因子的合成量，使血管长期处于紧张状态。这种状态会阻碍血液的流通，导致血压逐渐上升。

3. 过度炎症反应。当炎症反应或免疫反应被过度激活时，母体的免疫细胞对胎盘上滋养细胞的反应敏感度会下降，免疫耐受能力降低。这种免疫失衡状态容易导致血压异常，进而引发妊娠期高血压疾病，特别是子痫前期。

4. 遗传与免疫因素。妊娠期高血压疾病与免疫系统密切相关，当孕妇免疫失衡，封闭抗体产生不足时，可导致子痫前期的发生。流行病学资料显示，该疾病具有母系遗传倾向。其遗传规律可能涉及常染色体隐性遗传、多基因遗传、胚胎发育中基因突变以及线粒体遗传等，目前多倾向于多基因遗传。

5. 营养缺乏。多种营养素的缺乏与子痫前期的发生发展有关，如低白蛋白血症、钙、镁、锌、硒等营养素的缺乏都可能影响血管功能。特别是钙摄入不足会导致血清钙下降，进而使血管平滑肌细胞收缩；硒能防止机体受脂质过氧化物的损害，提高免疫功能，避免血管壁损伤；锌在核酸和蛋白质的合成中起重要作用；维生素E和维生素C作为抗氧化剂，可抑制磷脂过氧化作用，减轻内皮细胞的损伤。

6. 饮食不当。长期暴饮暴食导致肥胖，且在怀孕期间缺乏运动，会增加患妊娠期高血压疾病的风险。这种不健康的饮食习惯和生活方式会影响孕妇的代谢和血管功能，进而导致血压升高。

7. 疾病因素。孕妇如果本身患有心脑血管疾病、类风湿疾病、甲状腺疾病等，在怀孕后由于激素变化，患妊娠期高血压疾病的可能性会增大。这些基础疾病可能影响孕妇的血管功能和免疫系统，从而增加患病风险。

临床危害

1. 对母体的危害。妊娠期高血压疾病会使母体血管出现病变，显著增加心脑血管疾病的发生风险。同时，该疾病还会提升母体在产后罹患高血压、糖尿病等长期慢性疾

病的概率，对母体远期健康构成潜在威胁。

2. 对胎儿的危害。若孕妇血压控制不佳，胎儿在宫内的生长环境会受到不良影响，进而导致胎儿宫内生长受限。此外，血压异常还可能增加早产和低体重儿的发生风险，对胎儿的生长发育和健康状况产生不利影响。

3. 其他产科并发症风险。妊娠期高血压疾病还会引发一系列其他产科并发症，如羊水过少、胎盘早剥、肾功能受损以及产后出血等。这些并发症不仅会使妊娠及分娩过程变得更加复杂和危险，还可能对母体和胎儿的生命安全构成严重威胁。

日常预防

1. 合理用药。针对存在慢性肾脏疾病、自身免疫性疾病等高危因素的孕妇，应在医生指导下合理用药预防妊娠期高血压疾病（妊高征）。孕妇务必严格遵循医嘱，切勿自行服用降压药物等，以免对胎儿造成不良影响。

2. 做好产前检查。孕妇应听从医生建议，定期进行产前检查。妊娠早期需测量一次血压作为基础血压，之后定期复查，特别是怀孕5个月后，要密切关注血压和体重变化。

3. 参与适宜运动。可选择散步、准妈妈体操等运动方式，既能放松精神状态，又有利于血管扩张。运动要遵循适量原则，孕妇应根据自身情况调整运动强度。

4. 注意休息。孕妇要保证充足睡眠，减轻精神压力，这对预防妊娠期高血压疾病有一定帮助。睡觉时最好采用侧卧姿势，可增加胎盘及全身器官的血流分布。

5. 饮食指导。建议孕妇以清淡、高蛋白食物为主，避免食用高脂、油腻、高盐食物，同时控制饮食量，防止因进食过多导致肥胖，进而引发高血压。☺